

ANNELI LASTE JOOGA



TUNNI ALUSTAMINE

- Tiibetikellade helistamine või helikausi löömine ja heli kuulamine. Heli aitab häälestada tundi ja tuua fookust sellesse ruumi ja endasse.
- Tervitus
- Erinevad soojendusharjutused, et valmistada ette jooga põhiosa.
 - Keeletrummiga/trummiga liikumised
 - Sipsikuga liikumised
 - Õhupalliga liikumised
 - Joogatärring
 - Kahe erineva grupi ülesanded (kivid ja lapsed)
 - Läbi loo jutustamise soojendusharjutused

TUNNI PÕHIOSA TEGEVUSED

(erinevate joogavahendite tutvustamine)

- Laste joogapatjadega joogaasendite sooritamine
- Mattidel liikumine ja joogaasendite võtmine
- Noole keerutuse abil joogaasendite võtmine
- Langevarjuga joogategevused
- Jooga Bingo
- Läbi loo jutustamise joogaasendite tegemine
- Veel erinevate joogavahendite tutvustus - jooga doomino, jooga tärringud, sõbrajooga, tooli jooga, pallidel jooga jn.
- Paarisjooga, akrojooga

ERINEVAD JOOGAMÄNGUD

- Keeruta, keeruta kuju mäng
- Sat-nam, Sat-nam, kes on peidus
- Heerines, Heeringas 1,2,3.
- Jooga kullimängud - Joogakujud

RAHULIKUMAD MÄNGUD, MIS AITAVAD ARENDADA KESKENDUMIST JA KEHATUNNETUST

- 5 meele tutvustamine joogatunnis (nägemine, kuulmine, kompimine, maitsmine, haistmine) Sõbra ära tundmise mäng
- Massaažipallidega massaaž
- Erinevate asjadega seljapeal massaaž. Laps arvab ära, millega on tegu.
- Selja peal pitsa tegemine ehk massaaž.
- Erinevad hingamised – Nt lille hingamine
- Mudrade õppimine ja tegemine.

TUNNI LÕPETAMINE

- Lõdvestamine matil meditatiivse laulu saatel
- Kõhuga hingamine
- Lõpulaul
- Tänutunde kasvatamine